DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS
EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 5 - FEMININO

FICHA 1

PERNAS - SEGUNDA/QUARTA/SEXTA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

	ABDUÇÃO C/ ELÁSTICO + ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ ELÁSTICO	4X15
	GLÚTEOS EM PÉ C/ BAND	4X ATÉ A FALHA
	AGACHAMENTO BÚLGARO C HALTER (GLUTEOS)	4X15
	AGACHAMENTO C/ BOLA	4X15
	HACH C/ BARRA OU ELÁSTICO NA BOLA	4X12
	FLEXÃO NORDICA	4X15
	FLEXOR DEITADO C/ HALTER OU ELÁSTICO	10X10
	STIFF	4X15
	PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL	10X ATÉ A FALHA (SEM INTERVALO)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF-050453/P-SP

60 DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 5 - FEMININO

DESCANSO:
30S ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

FICHA 2

TRONCO - TERÇA/QUINTA

PULLDOWN C/ ELÁSTICO BARRA FIXA PEITO (USAR ELÁSTICO)	3X15
REMADA CURVADA C/ ELÁSTICO OU BARRA PRONADO	3X15
REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO	3X15
FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO (SUSPENDER PÉS NO BCO) OU SUPINO INCLINADO	3X ATÉ A FALHA (30S DE INTERVALO)
ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER OU ELÁSTICO ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADO C/ ELÁSTICO	3X15
DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ ELÁSTICO	4X15
DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS C/ ELÁSTICO	4X15
TRÍCEPS CORDA C/ ELÁSTICO	4X ATÉ A FALHA
TRÍCEPS FRANCÊS C/ ELÁSTICO	4X ATÉ A FALHA
ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO	3X15
ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	5X20
ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO C/ PESO + PRANCHA ABDOMINAL	4X50 5X 2 MIN

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

SÁBADO

1 HORA DE CÁRDIO + PANTURRILHA

	PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL	4X20
	PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ COM TRONCO INCLINADO A 45º	6X15

DOMINGO

DESCANSO